

Misickquatash (Salteado de Habas, Elote y Carne)

Sirve: 6 Porciones

Ingredientes

- 1 **taza** carne de res sin grasa, molida
- 1 **taza** habas congeladas – cocidas y drenadas
- 1 **lata** elote – drenada (15 1/2 onzas)
- 1 **lata** tomates cortados en trozos (15 1/2 onzas)
- 1/4 **cucharadita** sal
- 1/4 **cucharadita** pimienta
- 1/8 **cucharadita** nuez moscada

Preparación

1. Dore ligeramente la carne en un molde. Drene.
2. Agregue el resto de los ingredientes con excepción de la nuez moscada. Cubra y cocine a fuego lento durante 5 minutos o hasta estar bien caliente.
3. Espolvoree con nuez moscada antes de servir.

USDA Food Distribution Program on Indian Reservations, A River Commodity Foods

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	158
Grasa total	5 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	24 mg
Sodio	415 mg
Total de Carbohidrato	20 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	1 g
Proteínas	11 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	37 mg
Hierro	3 mg
Potasio	462 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales	3/4 taza
 Alimentos que contienen proteínas	1 onza